

Утверждаю директор

МКОУ "Игодовская СОШ"

Ю.В.Соловьев

Приказ № 135-ог.
от 25.11.2017г.



Меню циклическое дошкольной группы
МКОУ «Игодовская СОШ»

(2024-2025 год)

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Белки (г) на 100 гр. продукта	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1	2	5	4	5	6	7
	День первый					
	Завтрак.					
1	1. Творожная запеканка со смет/мол. сгущ./при наличии	150/15	2,49	5,9	16,07	128
2	2. Чай с сахаром+вит.С	150	0,26	0,05	15,22	59
3	3 Хлеб пшен.	30				
	Обед:					
1	1 Салат из св.капусты	100	0,74	0,05	7,14	31
2	2. щи из св.капусты со свиной	200	7,42	4,76	20	156
3	3. плов с курой	150	1,83	3,99	10,58	87
4	3 коф нап. с молоком	150	0,4	0,4	9,8	44
5	4.Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	87
6	5 Хлеб пшен.	30	3,95	0,5	24,15	118
	Полдник:					
1	1. Фрукт	1 шт.				
	День второй					
	Завтрак:					
1	1 Каша вязкая из смеси круп	150	10,52	11,86	40,51	205
2	2. Чай с молоком	150	3,78	0,67	26	125,1
3	3.Бутерброд со слив. маслом	30/8/5,02	2,36	9,15	15,02	153

[illegible]

15	2. компот ягодный+вит.С	0,67	150	3,78	125,1	0,67	26	125,1
30	3. Бутерброд со слив-маслом	6,54	30/8	4,97	137	6,54	14,56	137
	Обед:							
60	Омлет натуральный	5,05	60	0,44	53	5,05	1,44	53
200	2. щи из св.капусты с курой	11,17	200	17,34	225	11,17	13,57	225
90	3. котлета рыбная	17,73	90	41,8	347	17,73	41,73	347
150	4. рис отварной со сл.маслом	2	150	3	110	2	19	110
150	5. чай с сахаром		150		125		29	125
30	5. Хлеб ржан.	0,6	30	3,3	87	0,6	16,7	87
30	6. Хлеб пшен.	0,5	30	3,95	118	0,5	24,15	118
	Полдник							
	1. Сок//фрукт		1 шт	0,75	64		15,15	64
	День пятый							
	Завтрак:							
150	1. Каша вязкая молочная из риса и пшена		150	2,93	132	6,02	16,58	132
150	2. чай с сахаром+вит.С		150	1,4	105	1,6	22,31	105
30/5	3. Бутерброд с сыром		30/5	2,36	153	9,15	15,02	153
	Обед:							
60	1. морковь с сахаром	51,99	60	12,2	775	51,99	64,48	775
200	2. Суп молочный с макар. изд.	6,99	200	6,67	167	6,99	18,45	167
90	3. рыба припущ. с овощами	7,02	90	16,15	147	7,02	4,79	147
150	4. макар. изд. отварные	5,83	150	5,83	18	4,41	28,71	18
150	5. кисель ягодный		150		104		9,98	104
30	6. Хлеб ржаной	0,6	30	3,3	87	0,6	16,7	87
30	7. Хлеб пшен.	0,5	30	3,95	118	0,5	24,15	118
	Полдник:							

[illegible]

30	6. хлеб ржаной/пшеничный	0,6/0,5	30/30	16,7/24,	3,3/3,95	87/118	0,6/0,5	16,7/24,	87/118
	Полдник								
10	1. Фрукт/Сок/при наличии		1 шт.						
	День восьмой								
15	Завтрак								
15	1 Каша вязкая молочная яичная	10,98	150/39,2		7,31	286,	10,98	39,2	286,
15	2 Компот ягодный+вйт.С	1,6	150/2,31		1,4	105	1,6	22,31	105
30	3.Бутерброд со слив. маслом	5,25	30/8	14,94	5,76	133	5,25	14,94	133
	Обед								
40	1. огурец солёный	1,35	60	68,57	10,75	419	1,35	68,57	419
60	2. суп карт с горохом с курой	10,49	200	8,02	7,81	159,0	10,49	8,02	159,0
150	3 жаркое по-домаш//овощное рагу	150	150	25,74	2,54	152	4,07	25,74	152
110	4. снежок	150	150	27,88	0,1	110		27,88	110
87/118	6.Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	30/30	16,7/24,	3,3/3,95	87/118	0,6/0,5	16,7/24,	87/118
	Полдник								
	1.молочн прод./сырок/творожок/коктейль/йогур т/при наличии								
	День девятый								
	Завтрак								
127	1 Каша вязкая молочная манная	150	150	15,51	2,98	127	5,9	15,51	127
56	2. компот из св.фруктов	150	150	9,36	1,54	56	1,63	9,36	56
156	3 Бутерброд с повидлом	30/10	30/10	27,56	2,49	156	3,93	27,56	156
	Обед								
993/836	1.яйцо вареное	1 шт	1 шт	80,41/62	28,83/29,82	993/836	61,8/5	80,41/62	993/836
229	2.суп карт со св.рыбой	200	200	21,48	9,79	229	11,05	21,48	229
105	3. котлета мясная	90	90	3	10	105	5	3	105
210	4. карт пюре со сл.маслом	150	150	28	4	210	5	28	210
150	5.чай сахаром	150	150	20	7,2	150	5,4	20	150
87/118	5. Хлеб ржаной, пшеничный	30/30	30/30	16,7/24,	3,3/3,95	87/118	0,6/0,5	16,7/24,	87/118

Полдник									
1. фрукт/сок/при наличии	1,6	1 шт 2,8	13,9	296	31,6	2,8	296		
День десятый Завтрак									
1. запеканка творожная со стущ	17,0	150/15	9,25	400	17,43	40	400		
мол/сметаной/при наличии	0,05	150	0,26	59	0,05	15,22	59		
2. Чай с сахаром									
3. хлеб пшен.		30							
Обед									
1. салат из свёклы	10,0	100	0,97	120	3,3	18,5	120		
2. суп карт с мак. изд с мясом	10,0	200	5,74	55	2,89	1,54	55		
3. каша гречневая рассыпчатая	1,0	150	36,78	123	30,1	17,63	1123		
4. гуляш с курой	1,0	80	0,44	30	5,05	1,44	53		
5. компот ягодный+вит. С		150	0,1	10		27,88	110		
3 Хлеб пшеничный/ржаной		30/30	3,95	10	0,5	24,15	118		
Полдник									
1. сок		1 шт.							
2. кондитерка		17							

Составили: Завхоз *Н.В.* /Базанкова А.В./ Повар: *Н.В.* /Базанкова А.В./